Oi, tripulação!

Eu sou a Jully, a capitã do Refúgio Espacial. Antes de a gente ser uma tripulação, cada um de nós chegou de um jeito.

Alguns chegaram cansados. Outros, com vergonha. Alguns, com medo de não ter lugar. E todos encontraram um cobertor, uma xícara e alguém para sentar do lado.

Estas nove histórias contam como foi. Você pode ler uma por noite, com alguém de que você gosta. No fim de cada uma, há uma pergunta para conversar e um respiro com a Capy.

Jully

PARA O ADULTO QUE LÊ JUNTO

Leia em voz baixa, sem pressa, e deixe a criança parar quando quiser. As perguntas não têm resposta certa: basta escutar. Estas histórias não são avaliação nem tratamento. Se a criança estiver muito triste, com medo ou aflita por muitos dias, procure um profissional de saúde mental. Em sofrimento intenso, CVV 188 (24 horas, gratuito). Em risco imediato, SAMU 192.

AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

02

HISTÓRIA 2

A noite em que a Capy me encontrou

Ficamos juntas. Ninguém precisou fazer nada.

MOSTRA



AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

Cheguei ao Refúgio de noite. Tudo estava quieto, com luzinhas amarelas acendendo uma a uma.

Eu conferi as portas, o ar e as luzes. Estava tudo certo. Mesmo assim, eu continuava procurando mais alguma coisa para conferir.

Foi quando ouvi um barulhinho no corredor. Entre as caixas, algo marrom se mexeu. Duas orelhinhas apareceram.

Era uma capivara com um capacete transparente. Ela procurava alguma coisa, mas parecia não saber o quê.

Sentei no chão, quietinha, e esperei. Ela veio devagar e encostou o capacete no meu braço. O nome dela era Capy.

Voltamos juntas para a cozinha. Ela parava em cada porta aberta, e eu esperava.

Depois sentei numa poltrona, com um cobertor. A Capy deitou a cabeça no meu colo. Era pesadinha e quentinha.

Olhei para a porta que eu queria conferir mais uma vez. Mas fiquei onde estava. E nada de ruim aconteceu.

A chaleira esfriou na cozinha. Nós duas ficamos ali, respirando.

A frase que fica

> O cobertor tinha outra metade. Eu ainda não tinha aberto.

Para conversar

Você já ficou perto de alguém sem precisar fazer nada? Como foi?

Respire com a Capy

Encoste as costas na cadeira e sinta que ela segura você. Respire fundo três vezes. Por um minutinho, deixe as tarefas esperarem.

AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

O Theo tinha um estojo de lápis que nunca deixava aberto. Quando o colocava na mesa, virava a tampa para baixo.

Eu o conheci perto de um planeta de nuvens verdes. Ele ajudava todo mundo: carregava malas, mostrava portas, sempre com um sorriso.

Eu disse: "Obrigada pela ajuda". Ele respondeu: "Foi nada. Qualquer um faria".

Mas as mãos dele estavam apertadas na alça de uma mala que nem era dele.

Sentei perto, e a Capy sentou também. Ficamos olhando as nuvens verdes. Eu perguntei: "Como você está, de verdade?".

O Theo ficou calado um tempo. Depois disse: "É estranho. Estou cansado, e todo mundo foi legal comigo".

Eu não disse que ele estava errado. Fiz um chá e deixei a xícara perto da mão dele. Ele segurou com as duas mãos.

Então ele abriu o estojo. Dentro, havia uma constelação desenhada, com uma estrelinha sozinha, sem linha ligando.

Ele achava que aquela estrela estava errada. Eu não disse nada. A Capy só encostou o focinho no joelho dele.

Naquela noite, o Theo veio para o Refúgio. Sentou à mesa sem precisar sorrir. O lugar dele ficou ali, esperando.

A frase que fica

> Uma estrela sozinha também faz parte da constelação.

Para conversar

Você já teve um dia em que sorriu por fora, mas estava cansado por dentro? Quem poderia ficar do seu lado? Se a tristeza durar muitos dias, conte para um adulto de confiança. Isso é pedir ajuda, e pedir ajuda é coisa de gente corajosa.

Respire com a Capy

Pense numa palavra para como você está agora. Pode ser "cansado", "quieto" ou "não sei". Deixe a palavra ficar um pouquinho. Ela não é um defeito. É um aviso gentil.

AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

07

HISTÓRIA 7

O filhote que não cabia na nave

Abrimos espaço antes de pedir que ele ficasse menor.



AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

O Bernardo era o irmão calmo. Mas por dentro ele não ficava calmo. Ele cuidava de tudo: da carga, da bola, das mantas, do irmão.

Cada vez que alguém mexia numa caixa, ele ia conferir. As orelhas estavam sempre em pé.

Eu disse: "Pode deixar, Bernardo, a gente cuida". Ele deu um passo para ajudar, parou e voltou. Olhou tudo de novo.

O Totó, que é sábio, não disse nada. Levou a almofada para perto do Bernardo, deitou e deu um suspiro comprido.

O Bernardo ficou olhando o peito do Totó subir e descer, subir e descer.

Aos poucos, as patinhas pararam de procurar mais coisas para fazer.

Ele viu onde estava a bola: alguém já tinha guardado. Não precisava fazer tudo sozinho.

Então ele deitou o corpo inteiro, pela primeira vez.

No Refúgio, às vezes ele ainda confere. Quando isso acontece, a gente mostra o combinado. Em algumas noites, uma pontinha de cobertor no corredor ainda faz ele levantar. Em outras, ele deixa.

Numa noite, a manta ficou torta. E ninguém ficou sozinho com ela.

A frase que fica

> A manta ficou torta. Ninguém ficou sozinho com ela.

Para conversar

O que você poderia deixar alguém ajudar, mesmo que a pessoa faça de um jeito diferente do seu?

Respire com a Capy

Abra as mãos no colo. Elas podem ficar vazias. Pense numa coisa que hoje não precisa ser você a resolver e deixe ela em cima da mesa por um minutinho.

AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

PARA COLORIR · HISTÓRIA 2

A noite em que a Capy me encontrou

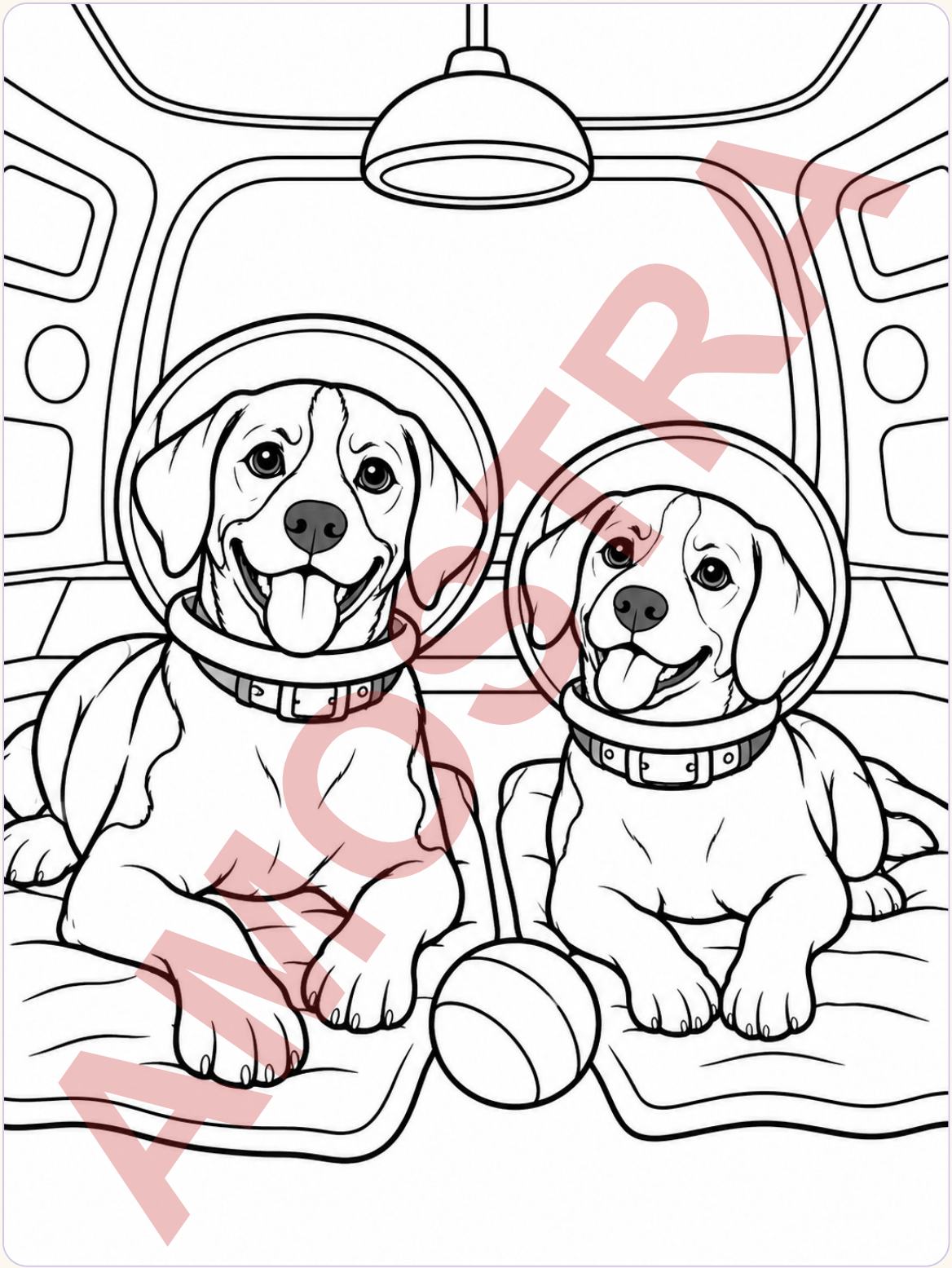


Pinte do seu jeito. Não existe jeito errado de colorir.

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

PARA COLORIR · HISTÓRIA 7

O filhote que não cabia na nave



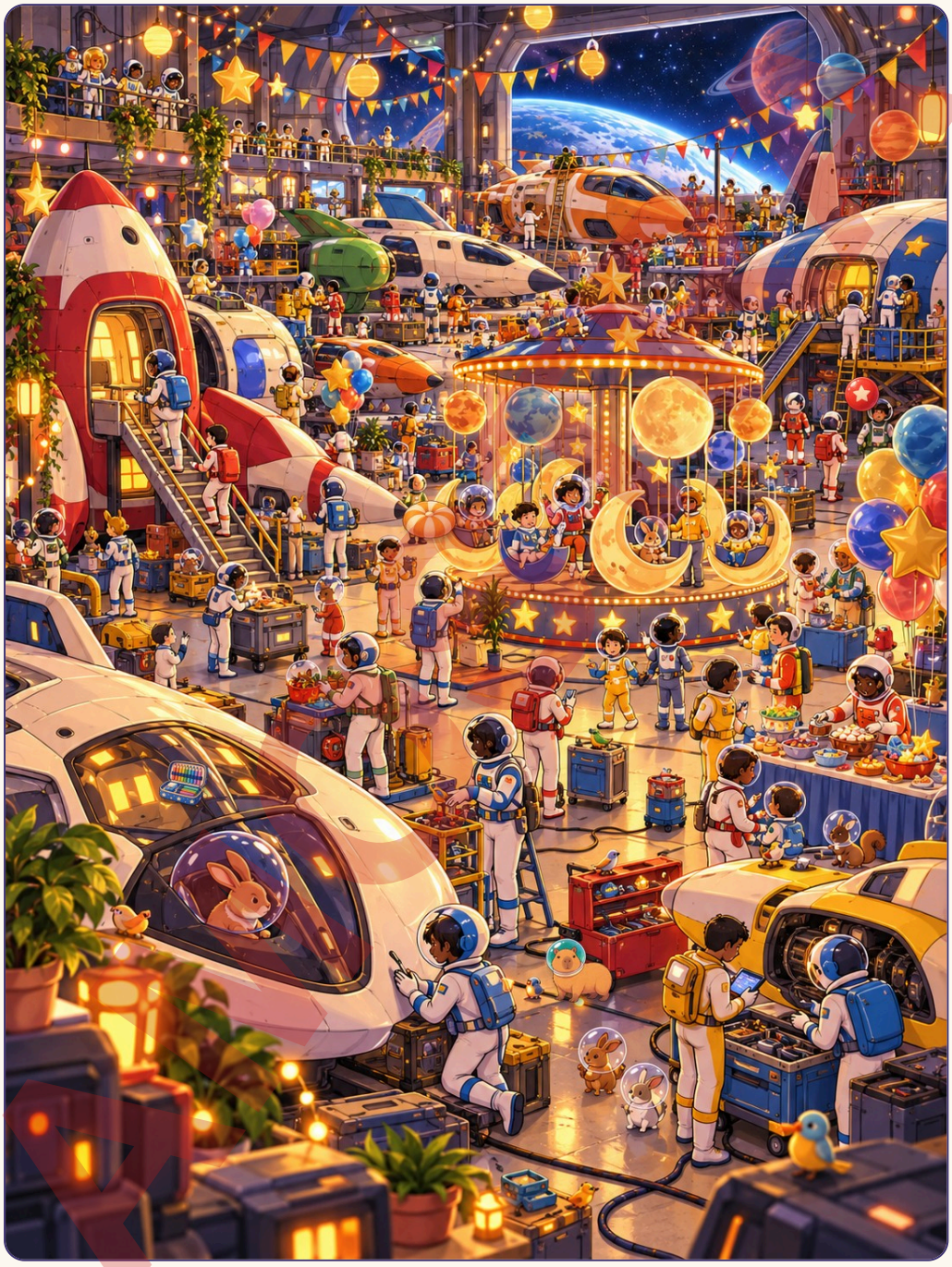
Pinte do seu jeito. Não existe jeito errado de colorir.

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

ACHE A CAPY · CENA 3

No hangar em dia de festa

A Capy se escondeu no meio da bagunça! Será que você acha ela? Procure também os outros objetos pequenininhos que estão aqui embaixo.



- a Capy
- o estojo de desenho do Theo
- a bola do Brigadeiro
- a almofada do Estrelo

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

Os planetas



1 **Um dia maior que um ano**
Em Vênus, um dia dura mais do que um ano inteiro! O planeta gira tão devagar que dá a volta no Sol antes de terminar de girar em torno de si.

2 **Marte é vermelho por causa de ferrugem**
O chão de Marte tem muito ferro enferrujado, e é isso que deixa o planeta com cor de tijolo.

3 **A tempestade de Júpiter**
Júpiter tem uma tempestade gigante, a Grande Mancha Vermelha. Ela é maior do que a Terra inteira e já é vista há muitos e muitos anos.

4 **Os anéis de Saturno**
Os anéis de Saturno são feitos de pedacinhos de gelo e de rocha: uns são do tamanho de grãos de areia, outros do tamanho de uma casa.

Qual planeta você gostaria de visitar?

AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php